

提供富含鈣、鐵和維生素 C 的食物

鈣減少鉛的吸收，還能鞏固牙齒和骨骼。

鈣

- 牛奶、酸奶、起司
- 豆腐
- 沙丁魚、鮭魚（含骨頭罐頭裝）



鐵和維生素 C 能共同作用減少鉛的吸收。

鐵

- 瘦牛肉、雞肉、火雞、海鮮
- 鐵強化的麥片和麵包
- 乾豆子和豌豆
- 黃豆
- 蛋



維生素 C

- 柚子、橙、西柚
- 木瓜、鳳梨、番石榴
- 奇異果、草莓
- 番薯
- 番茄、西蘭花、甜椒
- 菠菜、羽衣甘藍和其他綠色葉菜



避免這些食物

- 炸薯條、薯片、雞皮、豬皮、煙肉、香腸、任何油炸物或動物脂肪含量高的食物

如需更多資訊

夏威夷兒童鉛中毒防治計畫

夏威夷州衛生部

Lead.hawaii.gov

doh.lead@doh.hawaii.gov

808-733-9055

疾病控制預防中心

Cdc.gov/nceh/lead

環境保護局

Epa.gov/lead

消費品安全委員會

Cpsc.gov

夏威夷毒物防治中心

Hipoisoncenter.org

1-800-222-1222



夏威夷州衛生部提供各種活動，不分參加者的種族、膚色、國籍、語言、年齡、性別、性別認同或性別表達、性傾向、宗教或殘疾。請在問題發生後 180 天內，聯絡我們的平權行動官員，可寄信至 Box 3378, Honolulu, HI 96801 或撥打 808-586-4616（語音／聽障專線）。



保護您的孩子
免於受鉛危害

鉛中毒可以預防 請向您的醫師諮詢鉛中毒檢測



接觸到鉛的孩子可能不會表現出任何症狀，但他們的大腦發育會受到影響，導致在學校的學習和行為問題。

嬰兒、正在學走路的小孩以及小朋友的風險最高。

鉛存在於脫落的油漆和粉塵、玩具、土壤、水和瓷盤等東西，若吃下或吸入會造成血中鉛濃度升高。

鉛可能存在於您家中、鄰居家中或您的孩子經常造訪的任何地方。

婦女血中鉛含量若升高，可能會將鉛傳給其腹中胎兒。

清洗您孩子的雙手

- 吃東西前和在戶外玩樂後，請為您的孩子洗手和臉。

經常清潔

- 進入家中之前，先脫下鞋子和拖鞋。
- 使用 HEPA 吸塵器清潔地板、地毯、小地毯和家具。
- 使用可清洗或一次性的濕拖把清除地板上的灰塵。
- 使用肥皂和水擦拭窗台。
- 清潔後丟棄海綿、紙巾和抹布。
- 清洗玩具、奶嘴和孩子經常放進口中的東西，特別是掉落地面後更要清洗。

維持健康的飲食習慣

- 因為空腹會吸收更多的鉛，所以規律地為您的孩子供應食物和點心。
- 請供應您的孩子富含鈣、鐵和維生素 C 的健康食物。
- 限制脂肪含量高的食物攝取，以減低孩子體內吸收的鉛含量。

您現在就能做的事情！

使用冷水

- 如果水龍頭已超過 6 小時未使用，請先讓冷水流出至少 30 秒。
- 請勿使用熱水龍頭流出的水烹飪、飲用或調配您孩子的配方奶粉。

其他您可以做的事情

- 將嬰兒床和嬰兒圍欄搬到遠離油漆脫落的區域。
- 如果您或家中有人的工作會接觸到鉛，請在進入家中之前先沖澡並換衣服。將這些衣服與您家中的其他衣服分開清洗。
- 讓您的孩子遠離家中整修和施工的區域。
- 請確保陶器、瓷盤和玻璃杯不含鉛。



含鉛瓷盤的示例